

Гончарова Яна Ігорівна,

аспірантка 1-го курсу

Харківського національного університету внутрішніх справ

СПЕЦИФІКА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Особливістю в роботі поліцейських є професійний стрес – емоційний стан людини, який викликається несподіваною та напруженою ситуацією у трудовому колективі, конфліктними взаємовідносинами, інтелектуальним і емоційним перенавантаженням [1].

Відомо, що стрес – це психічна напруга індивіда у гострій, небезпечній ситуації, що викликає шоківий стан, а потім стан резистентності – максимальної мобілізації зусиль для виходу з цієї ситуації. Дослідники

розрізняють фізіологічний (фізичний вплив на організм) і психологічний (вплив чинників, що мають сигнальне значення) стреси, мобілізуючий (еустрес) і демобілізуючий (дістрес) [2]. Викликається стрес стресорами, що є продуктами зовнішніх і внутрішніх надсильних небажаних впливів, здібних зруйнувати цілісність органічної системи. Отже, для індивідуума найчастіше стрес виступає дезінтегруючим чинником, що ускладнює його життєві прояви. Проте, відносно останніх наукових студій щодо вивчення та дослідження стресу, його продукування на особистісному рівні взагалі та у правоохоронців, зокрема, слід звернути увагу на таке поняття як психологічна резилентність (з англ. *resilience* – пружність, еластичність), що означає динамічну властивість індивідуума, що виступає підґрунтям його здібності долати стреси конструктивним шляхом [3].

Стадії стресу:

1. Стадія тривожності. Ця стадія виникає з появою подразника, що викликає стрес. Змінюються психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується.

2. Стадія резистентності. На цій стадії зазвичай підвищується стійкість та протидія організму до надзвичайних подразників. У людини на цій стадії активізується розумова та м'язова діяльність, мобілізується воля та бажання подолати незвичні обставини або надзвичайну ситуацію. Якщо дія стресору на цій стадії припиняється або слабшає, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

3. Стадія виснаження. Однак, якщо вплив патогенного фактору не припиняється, він продовжує бути надто сильним і тривалим, розвивається стійке виснаження, знову з'являються реакції тривожності. Ці процеси є необоротними і закінчуються загибеллю організму (смертю) [4].

У роботі правоохоронців динаміка екстремальних ситуацій та їх наслідки значною мірою ускладнюються такими чинниками як: несподіваність виникнення небезпеки, невизначеність ситуації та можливих наслідків, відсутність дійової підтримки (допомоги) з боку оточуючих громадян та гарантій соціального (у тому числі правового) захисту та ін. Особливо несприятливими в цьому плані є так звані “нештатні” екстремальні ситуації. Існує ряд чинників, що впливають на виникнення та перебіг того чи іншого стану психіки людини в екстремальній ситуації та в неспецифічних умовах:

- інтенсивність і сила критичного впливу самої ситуації;
- психологічна стійкість та надійність;
- професійно-психологічна підготовленість;
- функціональний стан організму [5 с. 6-10].

Травматичною стресовою подією як і професійний стрес вважають подію, що виходить за рамки звичайного людського досвіду. Оцінюючи особливості бойового стресу в умовах війни останніх років, можна виділити наступні їхні характеристики: тривалість відриву від батьківщини, незвична географічна, кліматична й культурна обстановка, особливості взаємин із місцевим населенням, відсутність чіткого поділу фронту і тилу та мирного часу [6 с. 7-8]. Одним із напрямків психологічного супроводу професійної діяльності працівників поліції є формування та розвиток у них ефективних стратегій копінг-поведінки. Питання опанування особистістю стресонасиченої ситуації вирішується у двох напрямках:

- профілактика, нейтралізація та опанування стресу;
- визначення та характеристика способів опанування стресу (стратегій копінг-поведінки).

Цікавою є класифікація копінга, яку запропонували американський дослідник Кавер і його співробітники в подоланні стресу [7]. На їхню думку, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які спрямовані безпосередньо на

вирішення проблемної ситуації. До таких копінг-стратегій автори віднесли наступні:

1. “активний копінг” – активні дії з усунення джерела стресу;
2. “планування” – планування своїх дій щодо проблемної ситуації;
3. “пошук активної громадської підтримки” – пошук допомоги, поради у свого соціального оточення;
4. “позитивне тлумачення і зростання” – оцінка ситуації з точки зору її позитивних сторін і ставлення до неї, як до одного з епізодів свого життєвого досвіду;
5. “прийняття” – визнання реальності ситуації [7].

Копінг-стратегії, на думку вчених, також можуть сприяти адаптації на службі поліцейських в стресовій ситуації, однак цей копінг не є активним. До таких стратегій оволодіння відносяться:

1. “пошук емоційної громадської підтримки” – пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих;
2. “придушення конкуруючої діяльності” – зниження активності щодо інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу;
3. “стримування” – очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації.

Однак, в деяких випадках, поліцейським допомагають в стресовій ситуації адаптуватися і впоратися такі прийоми подолання як:

1. “фокус на емоціях і їх вираження” – емоційне реагування в проблемній ситуації;
2. “заперечення” – заперечення стресової події;
3. “ментальне відсторонення” – психологічне відволікання від джерела стресу через розваги, мрії, сон, заняття спортом та ін.;
4. “поведінкове відсторонення” – відмова від вирішення ситуації [7].

Окремо Кавер виділяє такі копінг-стратегії як “звернення до релігії”, “використання алкоголю і наркотиків”, а також “гумор та займання спортом” [7].

В тій чи іншій стресовій ситуації поліцейським вдається застосувати цілий комплекс копінг-стратегій в залежності від своїх особистісних особливостей і характеру ситуації. Дане питання потребує подальшого вивчення та дослідження.

Список бібліографічних посилань

1. Професійний стрес: причини і симптоми емоційного вигорання на роботі URL: <https://meduk.net.ua/archives/18868> (дата звернення 20.11.2020).
2. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2008. С. 437.
3. Masten A.S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2011. Vol. 56, № 3. P. 227-238.
4. Мацко Л. А., Прищак М. Д. Основи психології та педагогіки: Навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2009 URL: <https://studfiles.net/preview/3907231/page:17/> (дата звернення 22.11.2020).
5. Александров Д.О., Левенец О.А. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 9. Психологічна допомога працівникам ОВС, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах діяльності. Навч.-метод. посібн. К.: НАВС, 2015. 120 с.
6. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. Київ: НАПНУ, 2015. 206 с.
7. Carver, C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989

Науковий керівник: Шиліна Алла Андріївна, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.
